

Kolven met de hand

De Marmet-techniek voor het afkolven met de hand werd ontwikkeld door Chele Marmet, een LLL-leidster en lactatiekundige IBCLC, directeur van het Lactation Institute in Encino, USA. De techniek bestaat uit het afwisselen van kolven met borstmassage, strelen en schudden. Deze techniek kan worden toegepast om een beetje melk af te kolven (ter verlichting van overvolle borsten), of om een hele voeding af te kolven. De techniek is met toestemming overgenomen. Hieronder volgt een stap-voor-stap handleiding die moeders kunnen gebruiken om deze techniek te leren.

Voor een borst worden beide handen gebruikt en duim, wijs- en middelvinger ongeveer 2,5-4 cm. achter de tepel geplaatst.

- De duim wordt boven de tepel en de vingers eronder geplaatst, zodat een 'C' wordt gevormd.
- Gebruik deze afstand, die niet altijd samenvalt met de tepelhof, als leidraad. De afmeting van de tepelhof verschilt van vrouw tot vrouw.
- De vingers rusten op de melkgangen.



Duim, wijs- en middelvinger worden richting borstkas geduwd.

- De vingers niet spreiden.
- Grote borsten eerst iets optillen en dan pas indrukken.



Duim, wijs- en middelvinger worden naar voren gerold, alsof van alledrie tegelijk vingerafdrukken worden gemaakt.



Ritmisch herhalen, om de reservoirs te legen.

- Als volgt: vingers plaatsen, drukken, rollen; vingers verplaatsen, drukken, rollen.



Met duim, wijs- en middelvinger wordt de hele borst rondgegaan, zodat alle reservoirs aan bod komen. Voor elke borst worden beide handen gebruikt.

Knijpende, trekkende en/of glijdende bewegingen kunnen het tere borst- en tepelweefsel beschadigen. Bepaalde handelingen dient de moeder te vermijden:

- knijpen; dit kan blauwe plekken veroorzaken;
- trekken aan de tepel of borst; dit kan weefselbeschadiging veroorzaken;
- wrijven/glijden; dit kan irritatie en zelfs huidverbranding veroorzaken.



Een afwisselend masseren, strelen en schudden van de borsten stimuleert de toeschietreflex. Hiervoor kan de moeder als volgt te werk gaan:

Masseren klierweefsel en melkkanalen

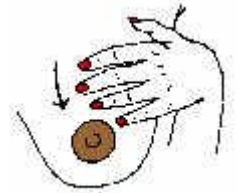
Begin de massage bij de aanzet van de borst. Gebruik beide handen voor een borst.

- Duw stevig naar de borstkas toe. Beweeg de vingers met een draaiende beweging op één plek.
- Verplaats de vingers na een paar seconden naar het stukje borst ernaast.
- Masseer zo de hele borst, spiraalsgewijs, in de richting van de tepelhof. Dit zijn dezelfde bewegingen als voor een borstonderzoek naar knobbeltjes.



Streel met de vingers over de borst vanaf de aanzet tot de tepel.

- Behandel op deze manier de hele borst rondom. Dit werkt ontspannend, en stimuleert zo de toeschietreflex.



Schud de borst heen en weer.

- Terwijl de moeder voorover leunt, kan ze beide borsten zachtjes heen en weer schudden. Zo bevordert de zwaartekracht het toeschieten.



Als de moeder haar melk afkolft in de plaats van een volledige borstvoeding of haar melkproductie op gang moet brengen, moet verhogen, of moet handhaven wanneer de baby niet aan de borst kan drinken, kan ze de onderstaande procedure volgen. Met een beetje oefening kunnen veel moeders zeer snel tientallen milliliters melk afkolven.

- Kolf elke borst af tot de melkstroom kleiner wordt.
- Activeer aan beide kanten de toeschietreflex door masseren, strelen en schudden. Dat kan aan beide kanten tegelijk gebeuren.
- Herhaal dit proces van uitdrukken en de toeschietreflex stimuleren één of meer keer. Gewoonlijk houdt de melkstroom de tweede en derde keer sneller op, als de reservoirs leeg raken.

De hele procedure kan 20-30 minuten duren.

- Kolf elke borst 5-7 minuten af.
- Masseer, strijk en schud.
- Kolf elke borst 3-5 minuten af.
- Masseer, strijk en schud.
- Kolf elke borst 2-3 minuten af.

N.B.: is de melkproductie op peil, beschouw de aangegeven tijden dan alleen als richtlijn. Let op de melkstroom en wissel van borst als die afneemt. Is er nog geen of weinig melk, volg dan de aangegeven tijden nauwkeuriger op.